

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak ada perbedaan yang signifikan kadar hemoglobin antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang diberikan jus jeruk manis (*Citrus Sinensis*) dengan nilai significancy 0,704 ($p < 0,05$).
2. Tidak ada perbedaan yang signifikan kadar hemoglobin antara *pretest* dan *posttest* kelompok yang diberikan placebo dengan nilai significancy 0,147 ($p < 0,05$).
3. Pemberian jus jeruk manis (*Citrus Sinensis*) dapat meningkatkan jumlah hemoglobin saat latihan pada atlet tarung derajat kejuaraan daerah Sumatera Utara 2018 tetapi peningkatannya secara statistik tidak signifikan.

5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan, maka penelitian menyarankan :

1. Kepada para pelatih disarankan dalam menjaga kadar hemoglobin hendaknya mengkonsumsi jus jeruk manis (*Citrus Sinensis*) dengan rutin tidak dalam waktu singkat tapi harus teratur, untuk menjaga kestabilan kadar hemoglobin dalam tubuh.

2. Kepada para penulis lainnya yang ingin meneliti tentang pengaruh pemberian jus jeruk manis (*Citrus Sinensis*) terhadap jumlah hemoglobin saat latihan, agar penelitian ini menjadi referensi.

